

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент образования Вологодской области
Комитет по образованию администрации
Вологодского муниципального округа
МБОУ ВМО "Первомайская средняя школа"

РАССМОТРЕНО
Педагогический совет № 1 от
«28» августа 2023 г.



УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Ю. И. Вахрушев

Приказ № 213 от «28» августа 2023 г.

Адаптированная рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»
для основного общего образования (5-9 класс)
для детей с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
(вариант 1)

Учитель- Тельтевской Олег Борисович

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями)
2. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. №1599)
3. Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2023 г. № 1026
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
5. Учебный план МБОУ ВМО «Первомайская средняя школа».
6. Рабочая программа воспитания МБОУ ВМО «Первомайская средняя школа», утвержденная приказом директора от 28.08.2023 № 213

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физкультура» составлена на основе АООП образования обучающегося с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1).

Программа по физической культуре для обучающихся V-IX-х классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы дополнительного первого (I¹) и I—IV классов.

Основная цель изучения физической культуры заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;

— воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

Минимальный уровень:

знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;
понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);
выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);
выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);
участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;
применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;
выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;
планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),
подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);
выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;
объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;
использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

В соответствии с программой на изучение предмета «Физическая культура» в 5-9 классах отводится 3 часа в неделю. Всего 510 часов.

Планируемые результаты освоения программы по физической культуре.

Учащиеся должны знать:

- строевые команды и основные термины строя;
- положение частей тела во время ходьбы, бега, прыжков, метаний;
- знать правила поведения во время занятий и правила техники безопасности
- как выбрать одежду, обувь и экипировку в зависимости от целей и задач занятия, вида, погодных условий;
- упрощенные правила 1-2 спортивных игр;
- способы перемещений человека в пространстве;
- основы личной гигиены, закаливающих процедур;
- причины травматизма на занятиях физической культурой и правила его предупреждения.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять строевые команды учителя и дежурного.
- сохранять равновесие на гимнастической скамейке с предметом в руках; лазать в упоре на коленях по наклонной плоскости вверх и вниз;

- согласовывать движения рук и ног в лазаньи по гимнастической стенке; коллективно переносить гимнастические снаряды.
- выполнять бег с высокого старта;
- бежать в медленном темпе до 6 мин;
- бежать в быстром темпе до 60 м;
- прыгать в длину с места и в высоту с небольшого разбега;
- метать малый мяч с места правой и левой руками.
- передвигаться на лыжах до 5 км, уметь преодолевать спуски и подъемы.
- выполнять повороты на месте на лыжах вокруг пяток в правую и в левую стороны;
- самостоятельно играть в 1 -2 спортивные игры под контролем учителя.
- выполнять комплексы УГГ;
- правильно выполнять чередование бега и ходьбы, специальные упражнения в движении;
- правильно выполнять ловлю, передачу и броски различных мячей;
- правильно выполнять прыжки на одной и двух ногах, преодолевать естественные и искусственные препятствия;

Коррекционная работа:

Личностные результаты

- Положительное отношение к окружающей действительности;
- Готовность к организации взаимодействия с окружающими и окружающей средой;
- Понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе;
- Устойчивая социализация не только в кругу сверстников, но и в целом, в обществе.

Коммуникативные результаты

- Вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик).
- Использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем.
- Обращаться за помощью и принимать помощь.
- Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в различных видах деятельности;
- Сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях
- Доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми
- Уметь договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников.

Регулятивные результаты

- Работать с учебными принадлежностями(инструментами, спортивным инвентарем) и организовывать рабочее место (не только свое, но и группы);
- Принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- Активно участвовать в деятельности, контролировать и объективно оценивать свои действия и действия других участников образовательного процесса;

- Соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов;
- Ориентироваться в условиях школьных помещений, прилегающих территорий и за их пределами;

Метапредметные результаты.

Математика:

- Единицы длины: сантиметр, метр, километр. Соотношения между единицами длины;
- Единицы времени: секунда, минута, час. Их соотношение;
- Горизонтальное, вертикальное, наклонное положения тела и его звеньев в пространстве ;при выполнении различных гимнастических упражнений;
- Размеры площадок, расстояния между линиями при выполнении челночного бега;
- Давать характеристику различным снарядам по высоте, длине, ширине, массе;
- Уметь измерять различные параметры своего физического развития (рост, вес, ЧСС, АД, динамометрия, окружности), выражать в соответствующих единицах, сравнивать с нормой;
- Уметь измерять различные параметры своей физической подготовленности (скорость, сила, выносливость, гибкость, координация), выражать в соответствующих единицах, сравнивать с нормой.

Развитие устной речи.

- Самостоятельный последовательный рассказ о правилах игры, выполненном упражнении. Описание упражнения в 2-3 предложениях;
 - выделять имя существительное и имя прилагательное как части речи; определять смысловое и содержательное отличия при использовании различных прилагательных к одному и тому же существительному. Например: легкая, тяжелая атлетика; лыжная, спортивная подготовка; оздоровительная, спортивная гимнастика.
- грамотное оформление протоколов тестирования;
- четко и ясно произносить и понимать смысл команд управления строем и доклада учителю во время дежурства.

География:

- знать стороны горизонта, выявлять на местности особенности рельефа для определения наиболее эффективной схемы двигательной деятельности при выполнении подвижных и спортивных упражнений на пересеченной местности.
 - ведение наблюдения за погодой для выбора спортивной одежды и обуви для занятий свежем воздухе.

История:

- зарождение и развитие различных видов спорта в России;
- исторические сведения о фактах, повлиявших на развитие физической культуры и спорта;
- исторические сведения о самых естественных движениях человека (бег, метания, прыжки, игры, военные искусства).

Естествознание:

- знание основных составляющих опорно-двигательного аппарата (костная система, мышечно-связочная система) человека и упражнения, влияющие на их развитие и укрепление;

-знание принципов работы ССС и СД.

Музыка и изобразительное искусство:

- понимание и выполнение ритмических упражнений под счет, хлопки, музыку;
- умение изобразить двигательные действия и статические позы в виде пиктограмм;
- умение танцевать вальс;
- знать и воспринимать музыкальные произведения российских авторов на тему физической культуры и спорта.

2. Содержание учебного предмета.

Программа по физической культуре для 5—9 классов структурно состоит из следующих разделов: «гимнастика», «легкая атлетика», «лыжная подготовка», «спортивные игры», «основы знаний и оценка уровня физического развития».

В раздел «**Гимнастика**» включены физические упражнения, которые позволяют корригировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы.

На занятиях учащиеся должны овладеть основными видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве. Для решения данной проблемы используется уникальная разметка спортивного зала (55 точек, имеющих двойную ориентировку – буква, цифра).

Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они являются элементом каждого урока.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях «сидя», «стоя» предлагаются упражнения в исходных положениях «лежа» для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища.

Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладевать комплексом движений, выполнять их с заданной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. Обучение правильному дыханию в покое и при выполнении физических упражнений помогает также более эффективной работе логопеда при постановке звуков, а на уроках труда — правильному сочетанию дыхания с выполнением трудовых приемов.

В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений учащихся в программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, мячи, малые и большие обручи и скакалки.

На уроках с элементами гимнастики умственно отсталые дети должны овладеть навыками лазанья и перелезания.

Упражнения в лазаньи и перелезании — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей (дети с эпилептическими синдромами не допускаются к выполнению упражнений в лазании в высоту).

Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату

его для переноски, умениям нести, точно и безопасно опускать предметы. Такими предметами могут быть мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др.

Раздел **«Легкая атлетика»** традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

Упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях.

Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соразмерение полета мяча с ориентиром и дифференциацию усилия.

«Лыжная подготовка»

Занятия лыжами позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития основных крупных групп мышц, профилактики нарушений осанки, развития дыхательной и ССС систем, координации, моторики. Занятия лыжами развивают организационную сферу (одежда, обувь, переодевание, подбор и подгонка лыжного инвентаря). Занятия лыжной подготовкой несут проверенный закалывающий эффект.

Одним из важнейших разделов программы является раздел **«Спортивные игры»**. В него включены подвижные и спортивные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание, быстрота реакции на изменяющуюся обстановку, внимательность, сообразительность, инициативность, собранность, дисциплина. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей. Важным эмоциональным фактором является образец вклада в мировую культуру самых популярных спортивных игр (волейбол, баскетбол, футбол).

«Основы знаний и оценка уровня физического развития»

В программе присутствует перечень знаний, которыми должны овладеть учащиеся на уроках физической культуры. В сентябре и мае проводится исследование уровня физического развития с использованием Комплекса медицинского диагностического. Для данной области выделены 2 часа в год и ежеурочная подготовка.

5 КЛАСС

(102 ч в год, 3 ч в неделю)

1. «Основы знаний и оценка уровня физического развития» (2 часа).

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека. Требования к выполнению утренней гигиенической гимнастики.

Причины нарушения осанки.

Измерения: масса тела, рост, ОГК, динамометрия, ЧСС в покое, осанка. Общая оценка.

2. Гимнастика (24 часа)

Теоретические сведения:

- Фланг, интервал, дистанция.
- Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

Практический материал:

- Строевые упражнения.
- ОРУ для развития мышц шеи, плечевого пояса, рук, кистей, туловища.
- Упражнения на дыхание.
- Упражнения на расслабление мышц
- Упражнения на формирование правильной осанки.

Упражнения с предметами:

- С гимнастическими палками
- С обручами
- С малыми мячами
- С набивными мячами
- На гимнастических скамейках
- Переноска груза и передача предметов.

Лазание и перелезание:

- Упражнения в равновесии
- Лазанье по гимнастической скамейке
- Перелезание через гимнастического коня
- Подлезание под барьером.
- Лазанье по канату

Опорный прыжок:

- Вскок в упор присев, соскок в глубину.

Элементы акробатики:

- группировка
- кувырок вперед
- стойка на лопатках

Упражнения для развития пространственно- временной ориентировки и точности движения

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны **знать**:

• правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями;

• приемы выполнения команд «налево!», «направо!».

Учащиеся должны **уметь**:

• выполнять команды «направо!», «налево!», «кругом!»; соблюдать интервал;

• выполнять исходное положение без контроля зрения;

• правильно и быстро реагировать на сигнал учителя;

- выполнять опорный прыжок вскок в упор присев;
- сохранять равновесие на наклонной плоскости;
- выбирать рациональный способ преодоления препятствия;
- лазать по канату произвольным способом;
- выбирать наиболее удачный способ переноски груза.

3. Легкая атлетика (26 часов)

Теоретические сведения

-Виды легкой атлетики.

- Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности.

-Техника безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений..

Практический материал

Ходьба. Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя.

Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий (присесть, повернуться, выполнить упражнение). Ходьба с речитативом. Ходьба приставным шагом левым и правым боком.

Бег. Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках по прямой (коридор 20—30 см). Скоростной бег на дистанции 30, 60 м с высокого старта. Начало из различных исходных положений (упор присев, упор на коленях, лежа на животе, лежа на спине, стоя спиной по направлению бега и т. д.). Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы — «рвы» шириной до 50 см) в среднем темпе. Повторный бег на дистанции 30—60 м.

Прыжки. Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки произвольным способом (на двух и одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80—100 см, общее расстояние 5 м). Прыжки в шаг с приземлением на обе ноги. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Метание. Метание теннисного мяча в цель с отскоком от пола и его ловлей. Метание малого мяча на дальность с трех шагов с разбега (ширина коридора 10 м). Метание мяча в вертикальную цель (стоя лицом к мишени, стоя спиной — с разворотом). Метание мяча в движущуюся цель (мяч, обруч). Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны **знать:**

-комплекс упражнений разминки для бега, прыжков, метаний.

Учащиеся должны **уметь:**

- выполнять разновидности ходьбы;
- передвигаться в медленном темпе в течение 4 мин, пробегать на время дистанцию 60 м;
- прыгать в высоту способом «перешагивание» с пяти шагов разбега.

4. Лыжная подготовка (26 часов)

Теоретические сведения

Сведения о применении лыж в быту, занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Практический материал

Совершенствование попеременного двухшажного хода. Одновременный бесшажный ход. Спуск в низкой стойке (крутизна склона 4—6 градусов, длина 40—60 м). Торможение «плугом». Повторное передвижение в быстром темпе на отрезке 40—50 м (3—5 повторений за урок), 100—150 м (1—2 раза). Передвижение на лыжах 2 км (девочки), 3 км (мальчики). Лыжные эстафеты (по кругу 200—300 м). Игры на лыжах: «Снайперы», «Быстрый лыжник», «Точно остановиться».

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны **знать**:

- для чего и когда применяются лыжи;
- правила передачи эстафеты.

Учащиеся должны **уметь**:

- координировать движения рук и туловища в одновременном бесшажном ходе на отрезке 40—60 м;
- пройти в быстром темпе 100—120 м любым ходом;
- преодолевать спуск с крутизной склона 4—6 градусов и длиной 50—60 м в низкой стойке;
- тормозить «плугом», преодолевать на лыжах 2 км (девочки), 3 км (мальчики).

5. Подвижные и спортивные игры (24 часа)

Коррекционные игры

Игры на внимание;
игры развивающие;
игры, тренирующие наблюдательность.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений

Игры с бегом;
игры с прыжками;
игры с бросанием, ловлей и метанием;

Пионербол

Теоретические сведения

Изучение правил игры, расстановка игроков и правила их перемещения на площадке.

Практический материал

Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача мяча двумя руками снизу, подача мяча одной рукой сбоку (боковая подача), бросок мяча двумя руками с двух шагов в движении. Розыгрыш мяча на три касания. Учебные игры.

Баскетбол

Теоретические сведения

Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом.

Практический материал

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди. Ловля мяча двумя руками. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу. Подвижные игры: «Мяч капитану», «Защита крепости».

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны **знать**:

- общие сведения об игре;
- правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячами.

Учащиеся должны **уметь**:

- выполнять передвижение в стойке приставными шагами; остановку по свистку; передачу и ловлю мяча; ведение мяча.

6 К Л А С С

(102 ч в год, 3 ч в неделю)

1. «Основы знаний и оценка уровня физического развития» (2 часа).

Питание и двигательный режим школьника. Распорядок дня. Роль физкультуры в подготовке к труду.

Измерения: массы тела, рост, ОГК, динамометрия, ЧСС в покое, осанка. Общая оценка.

2. Гимнастика

Теоретические сведения

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал

Построения и перестроения. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Координация движений конечностей в прыжковых упражнениях. Дыхательные упражнения во время ускоренной ходьбы и медленного бега. Углубленное дыхание с движениями рук после скоростно-силовых упражнений.

Упражнения в расслаблении мышц.

Упражнения на осанку. Упражнения с удержанием груза на голове (150—200 г); лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз; передвижение по стенке вправо-влево; передвижение по гимнастической скамейке с поворотом кругом.

Упражнения с предметами

С гимнастическими палками С большими обручами. Со скакалками. С набивными мячами. Переноска груза и передача предметов.

Лазанье и перелезание Равновесие.

Опорный прыжок. «козел в ширину ноги врозь»

Элементы акробатики

Двойной кувырок, стойка на лопатках, кувырок назад.

Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны **знать**:

- как правильно выполнить перестроение из колонны по одному в колонну по два;
- как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка.

Учащиеся должны **уметь**:

- подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении;
- выполнять прыжок через козла способом «ноги врозь»;
- сохранять равновесие в упражнениях на рейке гимнастической скамейки;

- преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья;
- лазать по канату способом в три приема.

3. Легкая атлетика

Теоретические сведения

Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков.

Практический материал

Ходьба. Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о технике спортивной ходьбы.

Бег. Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Бег на 60 м с низкого старта. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30—50 м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30—40 см). Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м.

Прыжки. Прыжки на одной ноге, на двух с поворотами налево, направо, кругом. Прыжки в стойке ноги скрестно с продвижением вперед. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге.

Метание. Метание малого мяча в вертикальную цель шириной до 2 м на высоте 2—3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами (диаметр первого круга 50 см, второго — 75 см, третьего — 100 см) из различных исходных положений.

Метание малого мяча в цель с отскоком от стены и пола, а затем его ловлей. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4—6 шагов разбега. Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны **знать**:

- фазы прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»;
- правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете.

Учащиеся должны **уметь**:

- ходить спортивной ходьбой;
- пробегать в медленном равномерном темпе 5 мин;
- правильно финишировать в беге на 60 м;
- правильно отталкиваться в прыжках в высоту способом «перешагивание»;
- метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4—6 шагов разбега.

4. Лыжная подготовка

Теоретические сведения

Лыжная подготовка как способ формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека. Выбор лыжного инвентаря.

Практический материал

Совершенствование одновременного бесшажного хода. Одновременный одношажный ход. Совершенствование торможения «плугом». Подъем «полуелочкой», «полулесенкой». Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40—60 м (5—6 повторений за урок), 150—200 м (2—3 раза). Передвижение до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики). Лыжная эстафета по кругу, дистанция 300—400 м. Игры на лыжах: «Слалом», «Подбери флажок», «Пустое место», «Метко в цель».

Основные требования к знаниям и умениям учащихся:

Учащиеся должны **знать:**

- как правильно выбрать инвентарь

Учащиеся должны **уметь:**

- координировать движения туловища, рук, ног в одновременном одношажном ходе на отрезке 40—60 м;
- проходить в быстром темпе 100—150 м любым ходом; спускаться (наклон 4—6 градусов, длина 40—60 м) в низкой стойке;
- преодолевать на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики).

5. Спортивные игры

Волейбол

Теоретические сведения

Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке.

Практический материал

Стойка и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Игры (эстафеты) с мячами.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны **знать:**

- расстановку и перемещение игроков на площадке.

Учащиеся должны **уметь:**

- принимать стойку волейболиста;
- перемещаться в стойке вправо, влево, назад;
- выполнять передачу мяча сверху двумя руками в парах; нижнюю прямую подачу.

Баскетбол

Теоретические сведения

Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

Практический материал

Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.

Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом.

Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.

Подвижные игры с элементами баскетбола: «Не давай мяча водящему», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч».

Эстафеты с ведением мяча. Сочетание движений: бег — ловля мяча — остановка шагом — передача двумя руками от груди. Бег с ускорением до 10 м (3—5 повторений за урок). Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг. Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8—15 раз).

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны **знать:**

- как влияют занятия баскетболом на организм учащихся.

Учащиеся должны **уметь:**

- выполнять остановку шагом; передачу мяча от груди и ловлю мяча двумя руками на месте; ведение одной рукой на месте; бросок по корзине двумя руками снизу с места.

7 КЛАСС

(102 ч в год, 3 ч в неделю)

1. «Основы знаний и оценка уровня физического развития» (2 часа).

Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах.

Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Измерения: массы тела, рост, ОГК, динамометрия, ЧСС в покое, осанка. Общая оценка.

2. Гимнастика (24 часа)

Теоретические сведения

Виды гимнастики

Практический материал

Построения, перестроения.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения

Основные положения и движения головы, конечностей, туловища..

Упражнения на дыхание. Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп. Упражнения, укрепляющие осанку. Упражнения для расслабления мышц. Упражнения для развития координации движений.

Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений

Упражнения с предметами

С гимнастическими палками Со скакалками. С набивными мячами (вес 3 кг). Переноска груза и передача предметов

Лазанье.

Гимнастическая полоса препятствий

Равновесие

Упражнения на гимнастической скамейке и рейке

Опорный прыжок

«ноги врозь», «согнув ноги»

Элементы акробатики.

«Мост», связки изученных элементов

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- как правильно выполнять размыкание уступами;
- как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, по три;
- как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнения на бревне.

Учащиеся должны уметь:

- различать и правильно выполнять команды: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»;
- выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги»;
- различать фазы опорного прыжка;
- удерживать равновесие на гимнастической рейке в усложненных условиях;
- лазать по канату способом в два и три приема;

- переносить ученика втроем;
- выполнять простейшие акробатические связки.

3 Легкая атлетика (26 часов)

Теоретические сведения

Значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по виражу.

Практический материал

Ходьба. Продолжительная ходьба (20—30 мин) в различном темпе. Ходьба с изменением ширины и частоты шага по команде учителя.

Бег. Бег в гору и под гору на отрезках до 30 м. Кросс по слабопересеченной местности до 300 м. Бег с переменной скоростью до 5 мин. Стартовый разгон и переход в бег по дистанции. Преодоление полосы препятствий (4—5) на дистанции до 60 м. Бег по виражу. Эстафета 4 × 60 м.

Беговые упражнения. Бег по кругу (дистанция между учениками 3—5 м). По первому сигналу последующий догоняет впереди бегущего, по второму сигналу спокойный бег.

Прыжки. Запрыгивание на препятствия высотой 60—80 см. Во время бега прыжки вверх к баскетбольному кольцу толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Многоскоки с места и с разбега на результат.

Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; переход через планку.

Метание. Метание набивного мяча весом до 2—3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Толкание набивного мяча весом до 2—3 кг с места на дальность. Метание малого мяча в цель из положения лежа. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору шириной 10 м.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- значение ходьбы для укрепления здоровья человека;
- основы кроссового бега; бег по виражу.

Учащиеся должны уметь:

- пройти 20—30 мин в быстром темпе;
- выполнить стартовый разгон с плавным переходом в бег;
- бежать с переменной скоростью 5 мин; равномерно в медленном темпе 8 мин;
- выполнять переход через планку в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание»;
- выполнять метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м;
- выполнять толкание набивного мяча с места.

4. Лыжная подготовка (26 часов)

Теоретические сведения

Занятия лыжами в школе. Значение этих занятий для трудовой деятельности человека. Правила соревнований по лыжным гонкам.

Практический материал

Совершенствование одновременногобесшажного и одношажного ходов. Одновременный двухшажный ход. Поворот махом на месте. Комбинирование торможения спусков. Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40—60 м (3—5 повторений за урок — девочки, 5—7 — мальчики), на кругу 150—200 м (1—2 — девочки, 2—3 — мальчики). Передвижение на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км

(мальчики). Лыжные эстафеты (на кругу 300—400 м). Биатлон с двумя рубежами. Игры на лыжах: «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее».

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны **знать**:

- как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся;
- правила соревнований.

Учащиеся должны **уметь**:

- координировать движения рук, ног и туловища в одновременном двухшажном ходе на отрезках 40—60 м;
- пройти в быстром темпе 160—200 м одновременными ходами;
- тормозить лыжами и палками одновременно; преодолеть на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики).

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Коррекционные игры

Игры на внимание;

игры, тренирующие наблюдательность;

игры на дифференцирование мышечных усилий;

игры на пространственную координацию двигательных действий.

5. Спортивные игры (24 часа)

Теоретические сведения

Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма в спортивных играх.

Волейбол

Теоретические сведения

Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

Практический материал

Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещения. Прием и передача мяча сверху и снизу. Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2—3 серии прыжков по 5—10 прыжков в серии). Упражнения с набивными мячами.

Учебные игры.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны **знать**:

- права и обязанности игроков;
- как избежать травматизма.

Учащиеся должны **уметь**:

- выполнять прием и передачу мяча снизу в парах.

-участвовать в двухсторонней учебной игре.

Баскетбол

Теоретические сведения

Упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков; предупреждение травматизма.

Практический материал

Тактические приемы атакующего против защитника.

8 К Л А С С

(102 ч в год, 3 ч в неделю)

1. «Основы знаний и оценка уровня физического развития» (2 часа).

-Измерения: массы тела, рост, ОГК, динамометрия, ЧСС в покое, осанка. Общая оценка.

- Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

2. Гимнастика (24 часа)

Теоретические сведения

Виды гимнастики: спортивная, художественная, атлетическая, ритмическая.

Практический материал

Построения и перестроения.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения

Основные положения и движения головы, конечностей, туловища. Упражнения на дыхание. Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп. Упражнения для укрепления мышц туловища рук и ног

Упражнения для расслабления мышц..

Упражнения для развития координации движений. Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.

Упражнения с предметами

С гимнастическими палками С набивными мячами. С гантелями.

Упражнения для корпуса. Упражнения для ног. Упражнения на преодоление сопротивления. Переноска груза и передача предметов.

Лазанье.

На скорость по гимнастической стенке

Равновесие.

Быстрое передвижение по рейке, ходьба с доставанием предметов

Опорный прыжок.

Совершенствование изученных прыжков, добавляя пируэты до 180 градусов.

Элементы акробатики.

Стойка на голове с согнутыми ногами, повороты из «моста»

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны **знать**:

- что такое фигурная маршировка;
- требования к строевому шагу;
- как перенести одного ученика двумя различными способами;
- фазы опорного прыжка.

Учащиеся должны **уметь**:

- соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе;
- выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения;
- изменять направление движения по команде;
- выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» и «ноги врозь» с усложнениями.

3. Легкая атлетика

Теоретические сведения

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практический материал

Ходьба. Прохождение на скорость отрезков от 100 до 400 м. Ходьба группами наперегонки. Пешие переходы по слабопересеченной местности до 3—5 км.

Ходьба по залу с ускорением и замедлением, со сменой видов ходьбы по команде

учителя.

Бег. Медленный бег в равномерном темпе до 10—12 мин. Бег с изменением скорости по ориентирам и сигналам учителя — 6 мин.

Бег на 100 м на скорость. Эстафета 4 × 100 м. Старт из положения с опорой на одну руку.

Бег с преодолением препятствий на дистанции до 100 м (барьеры высотой 40—60 см, ров шириной до 1 м).

Кросс 500 м (мальчики), 300 м (девочки), бег по песчаной местности (по различному грунту, преодоление ям, бугров и невысокого кустарника прыжком, шагом, перешагиванием, прыжком согнувшись).

Специальные беговые упражнения с усложнениями на месте и с передвижением на отрезках до 50 м.

Прыжки. Выпрыгивания и спрыгивания с препятствий (маты, тумбы, скамьи и т. п.) высотой до 1 м. Выпрыгивания с набивным мячом вверх из низкого приседа. Прыжки на одной ноге через препятствия (набивной мяч, полосы) с усложнениями.

Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10—15 с).

Прыжок с разбега способом «перешагивание»; подбор индивидуального разбега.

Метание. Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат.

Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор шириной 10 м. Метание нескольких малых мячей в 2—3 цели из различных исходных положений и за определенное время.

Толкание набивного мяча весом до 2—3 кг со скачка в сектор.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны **знать**:

- простейшие правила судейства бега, прыжков, метаний;
- схему техники прыжка способом «перекат», «перекидной»;
- правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах;
- как контролировать состояние организма с помощью измерений частоты пульса.

Учащиеся должны **уметь**:

- проходить небольшие отрезки с максимальной скоростью;
- бежать с переменной скоростью в течение 6 мин; в равномерном медленном темпе в течение 10—12 мин;
- прыгать с полного разбега в длину способом «согнув ноги» с толчком от бруска и в высоту способом «перешагивание»;
- подбирать разбег для прыжка;
- метать малый мяч с полного разбега в коридор шириной 10 м;
- выполнять толкание набивного мяча со скачка.

4. Лыжная подготовка

Теоретические сведения

Прокладка учебной лыжни; санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Температурные нормы занятий.

Практический материал

Поворот «упором». Сочетание различных лыжных ходов на слабопересеченной местности. Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 50—60 м (за урок: 3—5 повторений (девочки), 5—8 повторений (мальчики)). Передвижения на лыжах до 2,5 км (девочки), до 3,5 км (мальчики). Лыжные эстафеты на кругу 400—500 м. Биатлон(эстафета)Игры на лыжах.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны **знать**:

- как правильно проложить учебную лыжню;
- температурные нормы для занятий на лыжах.

Учащиеся должны **уметь**:

- выполнять поворот «упором»;
- сочетать попеременные ходы с одновременными;
- проходить в быстром темпе 150—200 м (девушки), 200—300 м (юноши);
- преодолеть на лыжах до 2,5 км (девушки), до 3,5 км (юноши).

5. Спортивные игры

Теоретические сведения

Судейство игр; правильное оформление заявок на участие в соревнованиях.

Баскетбол

Теоретические сведения

Правила игры в баскетбол (наказания при нарушениях правил).

Практический материал

Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча по кольцу в движении. Подбирание отскочившего от щита мяча. Учебная игра по упрощенным правилам. Ускорение на 15—20 м (4—6 раз). Упражнения с набивными мячами (2—3 кг). Выпрыгивание вверх с доставанием предмета. Прыжки со скакалкой до 2 мин.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны **знать**:

- наказания при нарушениях правил.

Учащиеся должны **уметь**:

- выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом;
- вести мяч бегом по прямой;
- бросать мяч по кольцу в движении.

Волейбол

Теоретические сведения

Наказания при нарушениях правил игры.

Практический материал

Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки (3—5 серий по 5—10 прыжков в серии). Упражнения с набивными мячами.

Учебная игра.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны **знать**:

- о наказаниях при нарушениях правил.

Учащиеся должны уметь:

- принимать и передавать мяч сверху и снизу в парах после перемещений.

9 КЛАСС

(102 ч в год, 3 ч в неделю)

1. «Основы знаний и оценка уровня физического развития» (2 часа).

-Измерения: массы тела, рост, ОГК, динамометрия, ЧСС в покое, осанка. Общая оценка.

-Компоненты здорового образа жизни и самостоятельная двигательная активность после окончания школы.

2. Гимнастика

Теоретические сведения

Практическая значимость гимнастики в трудовой деятельности и активном отдыхе человека.

Практический материал

1. Построения и перестроения.

2. Общеразвивающие и корригирующие упражнения.

- Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.

- Упражнения на дыхание.

- Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев..

- Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп.

- Упражнения для укрепления мышц туловища, рук и ног

- Упражнения, укрепляющие осанку..

- Упражнения для расслабления мышц.

- Упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движений.

3. Упражнения с предметами:

- С гимнастическими палками, мячами, набивными мячами, гантелями, штангой.

4. Лазанье по канату и гимнастической стенке. Гимнастическая полоса препятствий

5. Упражнения в равновесии.

6. Элементы акробатики. Совершенствование кувырков вперед, кувырков назад,

кувырков через левое (правое) плечо, стойки на голове, стойки на руках с поддержкой.

Различные комбинации вольных упражнений.

7. Опорный прыжок. Прыжок «бокком конь в ширину»

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

• основные способы и средства гимнастики для подготовки организма к трудовой деятельности, поддержания работоспособности, снятия напряжения после трудовой деятельности.

Учащиеся должны уметь:

• выполнять все виды лазанья, акробатических упражнений, равновесий;

• составлять комбинацию из 6—8 вольных упражнений и показывать их

выполнение учащимся класса.

3. Легкая атлетика

Теоретические сведения

Практическая значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека.

Практический материал

Ходьба. Ходьба в быстром темпе на отрезках от 100 до 300 м с фиксацией времени учителем. Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя. Совершенствование ранее изученных видов ходьбы.

Бег. Упражнения в беге на отрезках до 50 м и в сочетании с ходьбой и медленным бегом. Медленный бег в равномерном темпе до 12—15 мин. Бег с варьированием скорости до 8 мин. Бег на короткие дистанции (100 м, 200 м). Вход в вираж, бег по виражу, выход из виража. Совершенствование эстафетного бега (4 раза по 100 м). Бег на средние и длинные дистанции (400, 800, 1500 м). Кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 2500 м.

Прыжки. Прыжок в высоту с полного разбега способом «перешагивание», совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с разбега способом «перекидной» (для сильных юношей).

Метание. Метание малого мяча с места в цель из различных исходных положений и на дальность с полного разбега в коридор шириной 10 м. Метание спортивного снаряда (500 г) в цель и на дальность с места и разбега. Толкание набивного мяча (3 кг) за счет движения туловищем, руками; совершенствование техники. Толкание набивного мяча (3—4 кг) с места стоя боком по направлению толчка.

Комбинированные упражнения. Бег в среднем темпе, чередующийся с приседанием на месте, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, сгибание-разгибание туловища лицом вверх, лицом вниз.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны **знать**:

- как самостоятельно проводить легкоатлетическую разминку;
- как поддерживать состояние здоровья средствами легкой атлетики после окончания школы.

Учащиеся должны **уметь**:

- бегать в медленном темпе 12—15 мин;
- бегать на короткие дистанции (100 м, 200 м); средние и длинные дистанции (400, 800, 1500 м) на время;
- прыгать в длину и высоту с полного разбега;
- метать малый мяч и спортивный снаряд на дальность и точность;
- толкать набивной мяч с места;
- бежать кросс до 2 км.

4. Лыжная подготовка

Теоретические сведения

Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов.

Практический материал

Поворот на параллельных лыжах. Повторное передвижение в быстром темпе на дистанциях 50—60 м (по кругу 200—250 м). Лыжные эстафеты (по кругу 400—500 м). Передвижения на лыжах на дистанцию до 2 км (девочки), на дистанцию до 3 км (мальчики) Ознакомление с техникой коньковых ходов. Игры на лыжах.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны **знать**:

- виды лыжного спорта;
- технику лыжных ходов.

Учащиеся должны **уметь**:

- выполнять поворот на параллельных лыжах;
- проходить в быстром темпе 200—300 м (девочки), 400—500 м (юноши);
- преодолевать на лыжах дистанцию до 3 км (девочки), дистанцию до 4 км (мальчики).

5. Спортивные игры.

Теоретические сведения

Правила игры и элементарное судейство основных спортивных игр. Свободный досуг с использованием спортивных игр после окончания школы.

Баскетбол

Теоретические сведения

Влияние занятий баскетболом на профессионально-трудовую подготовку учащихся; правила судейства.

Практический материал

Вырывание и выбивание мяча в парах. Ведение мяча шагом и бегом с обводкой условных противников. Передача мяча в движении бегом в парах. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Штрафной бросок. личная защита.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны **знать**:

- как организовать любительскую (дворовую, производственную) команду по баскетболу с целью проведения активного отдыха;
- правила игры и судейства баскетбола.

Учащиеся должны **уметь**:

- выполнять передачу мяча от груди в парах при передвижении бегом;
- вести мяч шагом с обводкой условных противников;
- бросать мяч по корзине двумя руками от груди в движении.

Волейбол

Теоретические сведения

Влияние занятий по волейболу на профессионально-трудовую деятельность; судейство игры, соревнований.

Практический материал

Прием, передача мяча сверху и снизу в парах через сетку. Многократный прием мяча снизу двумя руками. Блокирование нападающих ударов. Учебная игра.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны **знать**:

- как организовать любительскую (дворовую, производственную) команду по волейболу с целью проведения активного отдыха;
- правила игры и судейства волейбола.

Учащиеся должны **уметь**:

- выполнять прямой нападающий удар;
- выполнять на площадке различные амплуа: принимающий, связующий, нападающий, подающий.

3. Тематическое планирование

5 класс

| № п/п | Тема раздела (или тема раздела и темы уроков) | Реализации воспитательного потенциала урока | Количество часов |
|--------------|--|--|-------------------------|
|--------------|--|--|-------------------------|

| | | (виды и формы деятельности) | |
|---|------------------------------------|--|-----|
| 1 | Основы знаний и оценка уровня ФР | -установление доверительных отношений между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; – побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; – привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения; – применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися; | 2 |
| 2 | Спортивные игры | | 24 |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | | 25 |
| 4 | Легкая атлетика | | 26 |
| 5 | Лыжная подготовка | | 25 |
| 6 | Итого: | | 102 |

6 класс

| № | Тема раздела (или тема) | Реализации воспитательного | Количество |
|---|-------------------------|----------------------------|------------|
|---|-------------------------|----------------------------|------------|

| п/п | раздела и темы уроков) | потенциала урока (виды и формы деятельности) | часов |
|-----|------------------------------------|--|-------|
| 1 | Основы знаний и оценка уровня ФР | -установление доверительных отношений между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; – побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; – привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения; – применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися; | 2 |
| 2 | Спортивные игры | | 24 |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | | 25 |
| 4 | Легкая атлетика | | 26 |
| 5 | Лыжная подготовка | | 25 |
| 6 | Итого: | | 102 |

7 класс

| № | Тема раздела (или тема) | Реализации воспитательного | Количество |
|---|-------------------------|----------------------------|------------|
|---|-------------------------|----------------------------|------------|

| п/п | раздела и темы уроков) | потенциала урока (виды и формы деятельности) | часов |
|-----|------------------------------------|--|-------|
| 1 | Основы знаний и оценка уровня ФР | -установление доверительных отношений между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; – побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; – привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения; – применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися; | 2 |
| 2 | Спортивные игры | | 24 |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | | 25 |
| 4 | Легкая атлетика | | 26 |
| 5 | Лыжная подготовка | | 25 |
| 6 | Итого: | | 102 |

8 класс

| № п/п | Тема раздела (или тема раздела и темы уроков) | Реализации воспитательного потенциала урока | Количество часов |
|-------|---|---|------------------|
|-------|---|---|------------------|

| | | (виды и формы деятельности) | |
|---|------------------------------------|--|----|
| 1 | Основы знаний и оценка уровня ФР | -установление доверительных отношений между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; – побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; – привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения; – применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися; | 1 |
| 2 | Спортивные игры | | 16 |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | | 14 |
| 4 | Легкая атлетика | | 16 |
| 5 | Лыжная подготовка | | 11 |
| 6 | Итого: | | 68 |

9 класс

| № | Тема раздела (или тема) | Реализации воспитательного | Количество |
|---|-------------------------|----------------------------|------------|
|---|-------------------------|----------------------------|------------|

| п/п | раздела и темы уроков) | потенциала урока (виды и формы деятельности) | часов |
|-----|------------------------------------|--|-------|
| 1 | Основы знаний и оценка уровня ФР | -установление доверительных отношений между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; – побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; – привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения; – применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися; | 1 |
| 2 | Спортивные игры | | 16 |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | | 14 |
| 4 | Легкая атлетика | | 16 |
| 5 | Лыжная подготовка | | 11 |
| 6 | Итого: | | 68 |

-Увеличено общее количество часов в год в 5-8 классах с 70 до 102 на основании учебного плана школы.

- Увеличено количество часов на раздел «Гимнастика» (за счет комплексов упражнений коррекционной гимнастики и элементов лечебной физической культуры).
- Увеличено количество часов на разделы «легкая атлетика» и «спортивные игры» - пропорционально (с 2 до 3 часов в неделю).
- Увеличено количество часов на «лыжную подготовку» в связи с климатическими условиями местонахождения школы, региональной спецификой, традициями школы.
- Исключены часы на освоение раздела «Плавание» в связи с отсутствием материально-технических условий.
- Уменьшено общее количество часов в год в 9 классе со 105 до 102 на основании учебного плана школы.
- Увеличено количество часов на раздел «Гимнастика» в 9 классе (за счет комплексов упражнений коррекционной гимнастики и элементов лечебной физической культуры).
- Уменьшено количество часов на «легкую атлетику» в 9 классе в связи с климатическими условиями.
- Увеличено количество часов на «лыжную подготовку» в 9 классе в связи с климатическими условиями местонахождения школы, региональной спецификой, традициями школы.

4. Промежуточная и итоговая аттестация

Успеваемость по предмету в 5-9 классах определяется отношением ученика к занятиям, степенью сформированности учебных знаний, умений и навыков с учетом индивидуальных возможностей и рекомендаций врачей. Форма промежуточной и итоговой аттестации - АТУ

Для контроля за уровнем двигательной активности используются следующие тесты:

1. Бег на 30 и 60 м
2. 6-мин. Бег
3. Прыжок в длину с места
4. Броски малого мяча в стену за 30 сек.
5. Метание на дальность
6. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в седе
7. Наклон из положения стоя
8. Силовые тесты (сгибание рук в упоре и в висе)

Тестирование проводится дважды в год. При выставлении оценки за тест в итоговом тестировании в первую очередь учитывается динамика изменения результата.